

асовано:

ее собрание Трудового коллектива

токол № 15 от 20.09.2023г.



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 23

Приказ № 21 от 02.10.2023 г.

Меню

Приготавливаемых блюд в МКДОУ № 23

со 02.10.2023г.

Д.Заречье

2023 год

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Перценту р (технологические карты)
		1-3года 3	Б 4	Ж 5	У 6	7	3-7лет 8	Б 9	Ж 10	У 11	12	
День 1												
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	144,2	200	3,09	4,07	32,09	177,0	88
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29,0	200	0,12	0,02	10,2	41,0	
	Булка с маслом	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3	40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	
Итого завтрак:		370	3,95	10,51	55,94	386,3	450	10,22	16,60	75,96	491,80	1
2-ой завтрак	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	-	9,1	38	100	0,5	-	9,1	38	233
ИТОГО за 2-й завтрак:		100	0,5	-	9,1	38	100	0,5	-	9,1	38	
Обед	Суп крестьянский со сметаной на к/б	180	9,28	9,07	15,48	180,0	200	10,32	10,08	17,2	200,0	87
	Гуляш из мяса (курица, говядина)	100	15,42	12,41	3,96	189	120	18,05	14,25	4,58	218,0	109
	Макароны отварные	150	10,5	14,25	16,87	240	180	12,6	17,1	20,7	288,0	109
	Компот из сухофруктов (шиповник)	180	0,43	-	21,42	81	200	0,48	-	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,33	15,3	68,3	40	1,96	0,4	18,4	82,0	2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3	40	3,0	1,16	20,56	104,8	332
ИТОГО ОБЕД:		570	24,31	24,81	86,17	656,6	660	28,36	28,74	100,66	764,8	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	1,9	3,4	8,5	72,2	180	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2	100	2,8	3,2	6,97	69,2	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	15,3	68,3	20	1,6	0,33	15,3	68,3	
	ИТОГО НА уплотненный полдник	340	9,38	9,73	59,1	362,8	350	9,75	9,98	60,89	373,37	
Итого за целый день:		1380	38,14	45,05	210,31	1407,65	1560	48,83	55,32	246,61	1667,97	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Вит С	№рек (техн ские
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		
День 2														
Завтрак	Суп молочный пшениный	180	5,4	5,04	16,4	132,84		200	6,04	5,6	18,24	147,6		
	Кофейный напиток	180	3,51	2,97	18,36	114,21		200	2,9	3,3	20,4	126,9	0	2
	Булка с сыром	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3		30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	
Итого завтрак		350	27,09	25,65	74,68	638,01		390	29,51	28,14	81,59	701,7	0	
2-ой завтрак	Фрукты свежие(яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0	1,78	3
Итого 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Овощи свежие													
	Суп гречневый на курином бульоне	180	5,61	5,0	11,44	122,4		200	6,24	5,56	12,72	136		6
	Жаркое по-домашнему с говяжьей печенью (мясом, курицей)	150	15,17	15,56	11,71	247,54		180	18,22	18,71	13,83	303,55	2,34	15
	Компот из лимонов(фруктов)	180	0,43	-	23,8	90,0		200	0,48	-	23,8	90,0		24
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0		50	2,45	0,5	23	102,5	0	2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,58	64,32		30	1,8	0,64	12,58	64,32	0	3
Итого обед		620	25,05	21,6	78,88	607,58		700	29,27	25,41	86,09	697,69		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	130	19,68	13,98	31,62	331,5		150	22,71	16,14	36,49	382,5	0	128
	Чай с сахаром	100	3,0	3,2	4,0	59,0		100	3,0	3,2	4,0	59,0	0,70	25
	Кондитерское изделие (печенье)													
Итого уплотненный полдник		300	18,60	17,26	28,77	577,02		330	19,84	18,04	92,59	613,22		
Итого за целый день		1370	50,62	57,32	192,13	1468,62	25,05	1520	58,19	63,39	212,3	1697,74	7,16	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Вес блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	Нормы (техн.ескн)
		1-3года	Б	Ж	У			3-7лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		
День 3														
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,09	6,85	23,39	169,0		200	5,5	8,77	29,27	213,0		1
	Какао на молоке	180	3,51	2,97	18,36	114,21		200	3,9	3,3	20,4	126,9	0.66	6
	Булка с маслом(шоколадное)	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25		40/15	4,51	8,06	9,88	130,48	0.09	
Итого завтрак		375	10.74	16.57	49.17	293.54		445	13.91	20.13	59.55	470.38	3.62	
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10	3
Итого 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10	
Обед	Свежие овощи, салат													
	Суп гороховый на к/б	180	3,58	1,5	21,84	114,94		200	4,47	1,87	27,3	143,67	4.72	1
	Голубцы ленивые из мяса (говядина, курица) с томатным соусом	150	15,61	10,21	22,63	246		200	21,22	13,62	30,18	328,0	40.06	1
	Компот из фруктов	180	0,18	0,18	20,07	99		200	0,2	0,2	22,3	110,0	3.2	2
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,33	15,3	68,3		30	1,6	0,33	15,3	68,3	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
Итого обед		570	23.47	13.38	96.94	615.54		670	16.02	17.18	115.64	754.77	45.92	
Уплотненный полдник	Блины с повидлом	100	30,37	18,05	4,1	300,37		120	33,74	20,06	4,56	333,74	0.14	3
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0.7	2
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,42	8,37	42,88		30	1,8	0,64	12,58	64,32	-	
Итого уплотненный полдник		240	34.37	21.67	19.44	412.65		270	38.34	23.90	24.11	467.26	1.08	
Итого за целый день		1285	68.98	52.02	175.35	1321.73		1485	88.67	61.61	199.30	1739.11	67.1	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Вит С	Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецепта (технологическая карта)
		1-3года	Б	Ж	У			3-7лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13
День 4														
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,0	0,77	26,3	245,7		200	3,0	0,77	26,3	245,7		31
	Чай с лимоном	180	3,51	2,97	18,36	114,21		200	3,9	3,3	20,4	126,9		25
	Булка с сыром	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25		40/15	4,51	8,06	9,88	130,48	0,09	4
Итого завтрак		375	9,65	10,49	52,08	463,16		455	11,41	12,3	56,58	503,08		
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		100	0,4	0,4	9,8	47	10	36
Итого 2й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47		100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Свежий огурец													
	Свекольник на к/б со сметаной	180	1,49	3,77	11,4	82,88		200	1,87	4,72	14,3	103,6	3,02	9
	Тефтели рыбные с томатным соусом	50	7,34	1,33	5,3	62,6		70	8,8	1,56	6,36	75,12	0,72	13
	Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81		200	0,48		23,8	90	0,72	24
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,33	15,3	68,3		50	1,96	0,4	18,4	82,0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	3
Итого обед		640	17,49	10,86	99,13	578,27		770	11,02	16,04	116,03	679,92		
Уплотненный полдник	Запеканка манная	120	6,04	4,56	32,32	194		150	7,68	5,78	40,84	246	1,3	19
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0,7	25
	Кисель плодово-ягодный	50	0,25		6,04	25,31		60	0,3		7,25	30,37		23
Итого Уплотненный полдник		270	9,09	7,76	45,33	288,51		310	10,78	8,98	55,06	345,57	21,53	
Итого за день		1385	36,63	58,51	205,1	1376,94		1635	43,61	37,72	237,47	1529,17	21,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Перцептур (технологические карты)
		1-3года	Б	Ж	У			3-7лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14
День 5	Каша молочная «Лакомка»	150	6,76	7,14	23,34	191,72		200	6,86	7,24	26,9	199,6	0,78	83
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	3,17	3,35	22,94	130,68		200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	693
	Булка с маслом	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3		40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	-	1
	Итого за завтрак	370	12,27	14,99	61,12	467,70		450	13,48	19,54	72,15	513,60	1,46	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,5	--	9,1	38		100	0,5	-	9,1	38	2	233
	Итого за 2-й завтрак	100	0,5	-	9,1	38		100	0,5	-	9,1	38	2	
Обед	Суп по-итальянски на к/б	180	3,29	3,07	9,79	81		200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	36
	Шницель мясной (курица, говядина)	60	5,7	6,21	4,05	9,39		70	9,15	9,94	6,49	155,61	0,1	114
	Капуста тушеная	120	2,4	3,96	11,4	90		150	3,0	4,95	13,8	112,5	25,5	708
	Компот из лимонов	180	0,43	-	21,42	81		200	0,48	-	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	30	0,14	0,33	1,39	6,21		30	19,6	0,4	18,4	82,0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	0,22	0,08	1,55	0		40	1,87	0,72	12,8	65,5	0	3
	Итого за обед:	600	12,18	13,65	49,60	267,60		690	30,59	21,28	91,61	640,61	29,79	
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	130	16,6	17,8	21,4	316,0		150	18,08	19,47	24,17	398,98	0,2	449
	Выпечка: ватрушка с творогом	100	2,92	10,72	76,6	414		100	2,92	10,72	76,6	414	-	251
	Овощи свежие: салат	30	0,49	2,59	6,66	50,59		50	0,58	3,10	7,99	60,7	14,21	70
	Чай с сахаром	250	20,1	30,62	113,32	812,8		270	21,58	32,29	116,09	895,78	3,11	
Итого: За целый день	Итого: за Уплотненный полдник	1320	45,05	59,26	233,14,4	1586,1		1510	66,15	73,11	288,95	2087,99	36,36	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	Нормы ур (технические карты)
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13
День 6														
Завтрак	Макароны отварные с маслом, сахаром	120	5,9	8,11	31,29	229,76		150	6,4	8,79	33,9	248,91		205
	Чай сладкий с лимоном	180	0,02	0,003	13,05	52,2		200	0,032	0,004	14,5	58,0	1,42	197
	Булка с сыром	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25		40/15	4,51	8,06	9,88	130,48		4
	Итого завтрак	345	9,06	14,86	51,76	385,21		405	9,7	9,83	61,25	380,75		
2-ой завтрак	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	--	9,1	38		100	0,5	-	9,1	38	2,0	233
	Итого за 2-й завтрак	100	0,5	--	9,1	38		100	0,5	-	9,1	38		
Обед	Суп рыбный с консервами (сайра, лосось)	180	1,26	3,45	6,87	67,04		200	2,1	5,76	11,45	111,74	5,47	165
	Оладьи из говяжьей печени	50	5,97	4,6	3,81	97,61		70	6,96	5,36	4,44	97,61	0,19	153
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,2		130	6,88	4,88	30,92	194,40		255
	Компот из сухофруктов (шиповник)	180	0,23	-	21,78	87,96		200	0,25	-	24,2	97,74	0,36	243
	Хлеб ржаной	40	0,14	0,33	1,39	6,21		50	19,6	0,4	18,4	82,0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	0,22	0,08	1,55	0		40	1,87	0,72	12,8	65,5	0	3
	Итого за обед:	590	14,13	12,93	62,74	437,02		790	15,98	14,99	72,23	487,71		
Уплотненный полдник	Кулеш молочный с крупой	150	3,0	0,77	26,3	245,7		200	3,0	0,77	26,3	245,7		31
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0,7	25
	Итого: за Уплотненный полдник	220	16,45	13,04	18,87	253,52		280	19,25	15,63	23,49	306,56	0,42	
	Итого за целый день	1255	41,58	42,53	154,57	1179,35		1575	53,43	61,45	248,07	1706,02	9,86	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Вит.С	Нерецептур (технологическ карты)
		1-3года	Б	Ж	У		3-7лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13
День 7													
Завтрак	Каша пшенная молочная .	150	5,35	7,09	19,02	161,62	200	7,14	9,46	25,36	215,5	0,86	302
	Какао на молоке	180	3,51	2,97	18,36	114,21	200	3,9	3,3	20,4	126,9	0,66	253
	Булка с маслом (шоколадное)	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3	40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	0	1
Итого за завтрак:		370	11.20	14.56	52.22	421.13	450	14.14	21.34	65.52	295.7	1.67	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко, груша)	100	0,5	1,5	21	96	100	0,5	1,5	21	96	10	236
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	1,5	21	96	100	0,5	1,5	21	96	10	
Обед	Овощи свежие (огурец, помидор)	30	0,49	2,59	6,66	50,59	50	0,58	3,10	7,99	60,7	14,21	70
	Щи со свежей капусты на м/б (курица, говядина)	180	2,44	1,7	14,2	81,92	200	3,05	2,12	17,7	102,4	11,1	92
	Котлета мясная(говядина, курица)	50	7,03	5,73	5,11	99,38	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	61
	Картофельное пюре	120	3,8	1,7	22,6	146,6	150	4,28	5,11	25,4	164,9	3,76	206
	Компот из фруктов	180	0,23	0	21,7	87,9	200	0,25	0	24,2	97,74	20,12	241
	Хлеб ржаной	30	0,14	0,33	1,39	6,21	30	19,6	0,4	18,4	82,0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	0,22	0,08	1,55	64,32	40	1,87	0,72	12,8	65,5	0	3
	Итого за обед:	620	14,35	15,13	73,21	536,92	740	39,47	19,47	113,65	712,37	39,4	
	Уплотненный полдник	100	13,65	9,84	11,9	184,32	110	15,05	10,83	13,09	202,76	0,32	130
	Со стуженным молоком	20	1,44	1,7	11,1	65,6	20	1,44	1,7	11,1	65,6		305
Итого за уплотненный полдник	Чай	100	2,8	3,2	6,97	69,2	100	2,8	3,2	6,97	69,2	0,7	251
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	15,3	68,3	30	1,96	0,4	18,4	82,0		2
		250	15,45	16,14	25,70	309,10	280	17,51	18,15	29,33	349,20	1,34	
	Итого за целый день	1340	41,5	47,33	172,13	1363,15	1570	71,62	60,46	229,50	1453,27	55,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	Нормы (тех.ч.к)
		1-3года	Б	Ж	У			3-7лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,15	7,43	26,62	198		200	8,14	10,44	35,33	268	0	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,65	3,20	16,7	109,9		200	4,06	3,56	18,56	122,2	0,27	
	Булка с маслом	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3		40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	0	
Итого завтрак		370	12.14	15.13	58.16	453.2		450	15.30	22,58	73.65	559.0		
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко, груша)	100	1,11	-	16,58	67,34		100	1,11	-	16,58	67,34	10	
Итого 2-ой завтрак		100	1.11	-	16.58	67.34		100	1,11	-	16,58	67,34	10.27	
Обед	Рассольник на к/б	180	19,63	15,3	27,59	325,8		200	21,82	17	30,66	362	7,86	
	Бигус классический	150	11,56	14,85	31,12	294,58		180	13,5	16,7	35,0	331,4	0	
	Компот из лимонов	180	0,23	-	21,78	87,96		200	0,25	-	24,2	97,74	10,98	
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,33	15,3	68,3		50	1,96	0,4	18,4	82,0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	
Итого Обед		610	36.01	34.23	119.55	914.53		720	41.11	38.36	136.81	1038.64	23.12	
Уплотненный полдник	Омлет	100	7,2	8,0	44,3	274,1		150	10,8	12	66,45	411,15	14,33	
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0,1	
Итого Уплотненный полдник		300	19.0	19.8	108.99	685.60		350	22.60	23.80	131.14	822,65	14.43	
Итого за 1-ый день		1380	68.26	69.16	303.28	2120.67		1620	80.12	84.74	358.18	2487,63	47.82	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценно- сть(кк ал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическ ая ценно- сть(кк ал)	Вит.С	Нормы (тех- нич. ка)
		1-3года	Б	Ж	У			3-7лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		
День 9														
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	6,18	6,52	24,25	179,68		200	6,86	7,24	26,92	199,64	0,78	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,009	6,39	26,1		200	0,08	0,01	7,1	29	1,42	
	Булка с сыром	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25		40/15	4,51	8,06	9,88	130,48	0,09	
Итого завтрак		375	9,39	13,28	38,06	309,03		455	11,45	15,31	43,90	359,12	1,06	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	1,5	21	96		100	0,5	1,5	21	96	10	
Итого 2-ой завтрак		100	0,5	1,5	21	96		100	0,5	1,5	21	96	10	
Обед	Суп овощной с зел. горошком на к/б	180	3,12	1,53	9,16	65,53		200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,98	
	Плов (курица, говядина)	60	11,11	10,36	1,06	141,99		80	14,81	13,82	1,4	189,32	2,72	
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,018	20,16	83,28		200	0,12	0,02	22,4	92,54	5,6	
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,33	15,3	68,3		50	1,96	0,4	18,4	82,0	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3,0	1,16	20,56	104,8	-	
Итого обед		600	22,47	16,72	82,18	569,40		700	28,04	20,72	94,10	675,88	7,71	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре со св. огурцом (соленый)	150	6,92	8,7	35,36	251,55		160	7,79	9,7	39,78	282,99	0,14	
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0,7	
Итого уплотненный полдник		310	9,97	11,90	48,37	346,06		340	7,89	12,90	54,00	382,56	10,82	
Итого за целый день		1385	42,33	43,40	189,6 1	1320-49		1595	47,88	50-43	213,00	1513-56	36,07	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценно сть(кк ал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	Вит.С	№р
		1-3года	Б	Ж	У			3-7лет	Б	Ж	У			(теп лота кал)
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		
День 10														
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	10.6	10.04	72.48	311.6		200	13.26	12.54	90.6	440.6	2.06	
	Какао на молоке	180	2.79	3.19	19.71	118.69		200	3.01	3.67	21.87	120.45	0.06	
	Булка с маслом	30/10	3.9	8.7	24.7	192.3		40/10	3.9	8.7	24.7	192.3	0	
Итого завтрак		400	12.63	20.75	60.98	478.23		450	12.85	21.23	63.07	479.99	1.49	
2-й завтрак	Фрукты (яблоко, груша)	100	0.5	--	9.1	38		100	0.5	-	9.1	38	2	
Итого 2й завтрак		100	0.5	--	9.1	38		100	0.5	-	9.1	38	2	
	Салат овощной (овощи свежие)	30	0.49	2.59	6.66	50.59		50	0.58	3.10	7.99	60.7	4.28	
Обед	Борщ на к/б со сметаной	180	2.95	4.8	6.87	94.49		200	3.68	7.07	8.58	118	19.41	
	Кнели рыбные	110	14.59	2.3	12.32	128.75		130	17.25	2.7	14.56	152.16	2.27	
	Компот из свежих фруктов	180	0.23	-	21.78	87.96		200	0.25	-	24.2	97.74	0.12	
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.33	15.3	68.3		50	1.96	0.4	18.4	82.0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.5	1.16	17.1	87.3		40	3.0	1.16	20.56	104.8	0	
Итого обед		540	21.87	8.59	73.37	466.8		620	26.14	11.33	86.3	554.7	21.8	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	180	10.6	10.04	72.48	311.6		200	13.26	12.54	90.6	440.6	2.06	
	Хлеб пшеничный	20	0.14	0.33	1.39	6.21		30	19.6	0.4	18.4	82.0		
	Чай с сахаром	180	2.8	3.2	6.97	69.2		200	2.8	3.2	6.97	69.2	0.7	
	Кондитерское изделие (вафли)													
Итого уплотненный полдник		320	13.52	14.07	61.64	430.98		270	16.68	16.87	72.34	501.18	0.9	
Итого за весь день		1360	61.66	45.88	239.93	1472.37		1520	78.27	51.77	290.88	1766.82	26.19	